ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗ

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್

ಅನುವಾದ : ಉಮಾ ಲೋಕೇಶ್

ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗ

ಮೂಲ : ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು
ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : ಉಮಾ ಲೋಕೇಶ್
ಹೆಚ್. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್
ಕೆಬ್ಬೆದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

NIRVANA MARGA

Edited & Published by **Srirama Publications,**
Sri Ramadhama Pyaramid Dyanakendra, Narayanappa Garden, Whitefiled, Bangalore - 560 066.
M.: 9449695503, 8050082689, 9886532204

ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣ	:	2023
ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಪ್ರಕಾಶಕರು	:	**ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್** ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066 ಮೊ.: 9449695503, 9886532204
ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ	:	70 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಮ್ಯಾಪಲಿಥೊ ಡೆಮಿ 1/8
ಪ್ರತಿಗಳು	:	1000
ಬೆಲೆ	:	60/–
ಪುಟಗಳು	:	IV+56=60
ಮುಖಪುಟ	:	ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಪಟ್ಟಣ
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	**ನಿರಂತರ ಸಾಯಿ ಕಮ್ಯೂನಿಕೇಷನ್ ಪ್ರೈ .ಲಿ** ಮೊ: 96328 12541

ಮುದ್ರಣ :

ಪೂರ್ಣಾ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,

ಬೆಂಗಳೂರು 9844167475

ಸ್ವ-ಪರಿಚಯ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಪದವಿ ಪಡೆದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಾನು, 1990ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವು 1999ರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಅಂದರೆ, ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 2004ರಲ್ಲಿ ವೀರಾಂಜನೇಯ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸೇರಿ 2008ರಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವಾಲಯದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆವು. ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಡಾ.ಋಷಿ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಗುರೂಜಿಯವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. 2009ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಡಾ.ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ'ವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಂ.ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. 'ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುರುಗಳಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರೂ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ಗುರುಗಳು. ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ಎಂದಿಗೂ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. 2013ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನನಗೆ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಟ್ರಸ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ 'ನಿತ್ಯಅನ್ನದಾನ ಸೇವೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಸ್ಯಾಹಾರ', 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ', 'ಸಜ್ಜನ–ಸಾಂಗತ್ಯ, ಅಂದರೆ, ಸತ್ಸಂಗ' ಹಾಗೂ 'ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆ' ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಬುದ್ಧಿ–ವಿಕಾಸ, ಆನಂದದ ಜೀವನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್' ಹೆಸರಿನ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮತ್ತು ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್ ರವರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ವತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ತೆಲುಗು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ತೆಲುಗಿನ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ದೊರಕಲೆಂದು ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು,

ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಮತ್ತು

ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು,

ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗ

ಮಾನವರು ದುಃಖ ಅಂದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು, ರೋಗಗಳು ಇಂತಹವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೇ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದುಃಖದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೊರ ಬರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವರು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ... ಹಾಗೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವಿಕೆಯನ್ನು 'ಮುಕ್ತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಮುಕ್ತಿ' ಹೊಂದುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು "ಮುಕ್ತಿಮಾರ್ಗ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಮುಕ್ತಿ' ಹೇಗೆ ಹೊಂದಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಮೋಕ್ಷ', 'ನಿರ್ವಾಣ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಮುಕ್ತಿ' ಎಂದರೂ 'ಮೋಕ್ಷ' ಎಂದರೂ 'ನಿರ್ವಾಣ' ಎಂದರೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಮುಕ್ತಿ' ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತ ದುಃಖರಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಮಾನವನು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ "ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ " "ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ನಿರ್ವಾಣ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವಾಗಲೋ ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರ ಬರುವುದಲ್ಲ ಯಾರು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದಲ್ಲ ಯಾರೋ ಕೊಡುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಸಾದಿಸುವುದಲ್ಲ ಅದು ತಮಗೆ ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂ ಕೃಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರನ್ನು ಮುಮುಕ್ಷು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ತೀವ್ರತೆಯ ಅನುಸಾರ ತಾವು ಜೀವಿಸಿದಾಗಲೇ ಆ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವವರನ್ನು "ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ" ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆನಂದವಾಗಿ ಇರುವವರು ಎಂದರ್ಥ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹವರು ಅಂದರೆ,, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಆಕಾಂಕ್ಷಿಸುವವರು, ಮುಮುಕ್ಷು.. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸುವ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂಬ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾನವನು ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ' ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತೆ ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವರ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮುಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉಳ್ಳವರು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಕಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ "ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ"ಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

ಅಂತಹ ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಶ್ರೀ ಆದಿಶಂಕರಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು **"ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯದ"** ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯ

ಸಾಧಕರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು

1)ವಿವೇಕ 2)ವೈರಾಗ್ಯ 3) ಷಟ್ ಸಂಪ್ಪತ್ತಿ 4)ಮುಮುಕ್ಷತ್ವ.

ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



1) ವಿವೇಕ :

ಇದನ್ನೇ ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿವೇಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಇದೆ, ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಇದೆ. ನಿತ್ಯ ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಅನಿತ್ಯ ಎಂದರೆ ಆಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಅವಗಾಹನೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ಶಾಶ್ವತ? ಯಾವುದು ಆಶಾಶ್ವತ? ಅಂದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಯಾವುದು? ಎನ್ನುವ ಅವಗಾಹನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇರುವುದಷ್ಟೇ. ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕೂಡ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಾಧಿಸಿದುದರ ಫಲಿತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾದಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ಅವರು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕಿದಂತೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತು ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಆನಂದ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಆ ಹಣದಿಂದಲೇ ಮಹಡಿ ಮನೆಗಳು, ಕಾರುಗಳು, ಎ ಸಿ ಗಳು, ಫರ್ನಿಚರ್ ಗಳು, ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಕೊರೈಸುವ ಚಿನ್ನ ಆಭರಣಗಳು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆನಂದ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆನಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವೇ ಇರುತ್ತದೆ.ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ ಆನಂದವಾಗಿ ಇರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಗಲೂ ಅವರ ಆನಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಏನೋ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ಮದುವೆಯಾದರೆ ಆನಂದವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆಗಲೂ ಕೂಡ ಅವರು ಹೊಂದುವ ಆನಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದರೆ ಆನಂದ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ... ಆಗಲೂ ಅವರ ಆನಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ ವಿಧವಿಧವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ... ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹೊಂದಿದ ಆನಂದವು ಕೂಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪದವಿಗಳು ದೊರೆತರೆ ಆನಂದ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪದವಿಗಳು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಆ ಪದವಿಗಳಿಂದ ಅವರು ಹೊಂದುವ ಆನಂದ ಕೂಡ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವೇ. ಹಾಗೆ ಮಾನವರು ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಾದದ್ದು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆಪ್ತರನ್ನು ಅನೇಕ ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ... ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೂ ಅವರ ಆನಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ ಆಗುತ್ತದೆ, ಹೊರತು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾನವನು ಆನಂದ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದೆಲ್ಲ ಆಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ... ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೋ ದೂರವಾಗುವುದು, ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುದು ಆದ್ದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ಆನಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ವಿಷಯದಿಂದ ಬಂದ ಆನಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಕಾರು ತಂದರೆ, ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಹೊಸ ಕಾರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರು ಹಳೆಯದಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ರಿಪೇರಿಗಳು ಬರುತ್ತದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂದಾಗ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಕಾರು ಈಗ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ,ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡ /ಹೆಂಡತಿ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವ್ವನವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಆನಂದವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಅವರ ಯೌವ್ವನ,ಅಂದ ಮಾಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಆನಂದ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

"ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿರುವ ಕೂಸು ಕೊಡುವ ಆನಂದ ಗಡ್ಡ ಬಂದ ನಂತರ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಹಾಗೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ನೋಡಿದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ... ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ದೂರವಾದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಆನಂದ ಕೂಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಶ್ವತವೇ!

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನು ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದಾಗ, ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಶಾಶ್ವತ ಯಾವುದು? ಅಶಾಶ್ವತ ಯಾವುದು? ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಯಾವುದು ನಿತ್ಯ? ಯಾವುದು ಅನಿತ್ಯ? ಎನ್ನುವ ವಿವೇಕ ಮುಮುಕ್ಷುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದನ್ನೇ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅದರ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ . ಕೊನೆಗೆ ನಿರಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ . ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆದಿ ಶಂಕರಚಾರ್ಯರು ವಿವೇಕದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದು ನಿತ್ಯ? ಯಾವುದು ಅನಿತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಭಗವಂತನು" ಒಬ್ಬನೇ ನಿತ್ಯವಾದವನು ಶಾಶ್ವತವಾದವನು. ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು 'ಆತ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ 'ಆತ್ಮ' ಒಂದೇ ನಿತ್ಯ.. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ 'ಆತ್ಮ'ವೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣ 'ಆತ್ಮ' ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಆತ್ಮ, ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪ... ಅಂತಹ ಮುಖ್ಯವಾದ, ಶಾಶ್ವತವಾದ, ಸತ್ಯವಾದ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಯಾರು ಆಶ್ರಯಿಸುವರೋ, ಹೊಂದುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವರು.

ಅಂತಹ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೇ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ, ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗವೇ, ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"

ಆದರೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು , ಅಂದರೆ 'ಆತ್ಮ'ವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು... ಭಗವಂತನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಅವುಗಳಿಂದ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದಾದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಕೆಲವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವಂತದ್ದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆನಂದವಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ನಿರಾಶೆ ಖಚಿತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 'ನಿತ್ಯಾ ಅನಿತ್ಯ ವಿವೇಕ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಆತ್ಮ ಶಾಶ್ವತ" "ವಿಗ್ರಹ ಆಶಾಶ್ವತ". ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನರು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸತ್ಯವಾದ, ಆನಂದಮಯವಾದ 'ಆತ್ಮ'ವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಆನಂದ ಇರುತ್ತದೆ, ಮರಳಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಆನಂದವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಆನಂದವೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ 'ಆತ್ಮ'ವನ್ನು ಅಂದರೆ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಯೋಗಿಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳಿಗೆ.. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ "ನಿತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ವಿವೇಕ" ಎನ್ನುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅಂತಹ ವಿವೇಕ ಹೊಂದಿದವರು ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯುಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

2) ವೈರಾಗ್ಯ :

ಇದನ್ನೇ "ಇಹ ಅಮೂತ್ರ ಕರ್ಮ ಫಲ ಭೋಗ ವಿರಾಗ" ಎಂದು ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳಿಗೆ.. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇಹದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪರದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ತಾವು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, "ಅದು ಬೇಕು ಇದು ಬೇಕು", "ಇದು ಬರಬೇಕು" "ಅದು ಬರಬೇಕು", "ಇದು ಆಗ ಬೇಕು" "ಅದು ಆಗಬೇಕು", "ಇದು ಕಾಣಬೇಕು ಅದು ಕಾಣಬೇಕು", "ಇದು ಹೋಗಬೇಕು ಅದು ಹೋಗಬೇಕು" ಎನ್ನುವಂತಹ ಫಲಾಸಕ್ತಿ ಇರಬಾರದೆಂದು ತಾನು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪಲಿತ ಆಶಿಸಬಾರದೆಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಾಧನೆಯನ್ನು, ಗುರಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಾಭಗಳಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು, ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ನೆರವೇರಬೇಕೆಂದು. ಅಂದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕುಟುಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳಾದ, ಆರ್ಥಿಕ ಕಷ್ಟಗಳು ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಭೋಗಗಳು,ಸುಖಗಳು ಬರಬೇಕೆಂದು ತಾವು ಏನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನೆರವೇರಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನೆರವೇರಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಕೂಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಪರದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು, ಪುಣ್ಯ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಆಶಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲಾರರು. ತಾನು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಬಯಸಬಾರದು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ನಿಷ್ಕಾಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, "**ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ**" ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಭೋಗಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಮಮಕಾರ ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂತಹವರೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

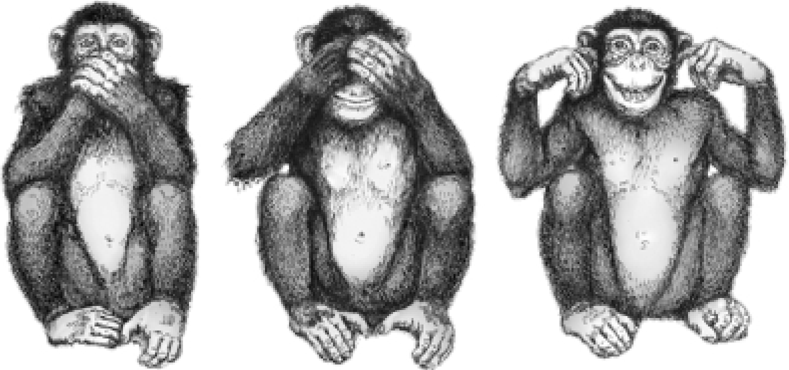
3) ಷಟ್ ಸಂಪತಿ :

ಇವು ಆರು ವಿಧಗಳು 1) ದಮ 2)ಸಮ 3)ತಿತಿಕ್ಷ 4)ಉಪರತಿ 5)ಶ್ರದ್ಧ 6)ಸಮಾಧಾನ

1) ದಮ : ದಮ ಎಂದರೆ ಬಹಿರ್ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯವೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕುದುರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಬಯಕೆಗಳು ಕುದುರೆಯ ಓಟದಂತೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ.,.. ಸುಖಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡಬಾರದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಣ್ಣು ಟಿವಿ ಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡಬಾರದು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಶಬ್ದದ ಹಿಂದೆ, ಮೂಗನ್ನು ಸುವಾಸನೆಯ ಹಿಂದೆ, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ರುಚಿಯ ಹಿಂದೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಖದ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ? ತೀವ್ರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಲುಪುವುದು?

ಉದಾಹರಣೆ ಟಿ ವಿ ನೋಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದವರು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದರ ಮುಂದೆ ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಗೀತ ... ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ, ಪಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ಶಕ್ತಿಯು ಕೂಡ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ..



ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು...ಅಂದರೆ,ಧ್ಯಾನಸಾಧಕರು 'ದಮ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅವರು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಈ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹದ ಕುರಿತು ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು, ಗಾಂಧೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಮೂರು ಕೋತಿಗಳ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸರಿಯೇ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸನಿಹವಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಾರದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇತರ ಆತ್ಮಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ 'ದಮ'ವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

2) ಸಮ:– ಸಮ ಎಂದರೆ ಅಂತ ರೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಸಮ ಇದು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸದೆ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಲಾರರು. "ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ"ಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ "ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ" ಹೊಂದುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂದರು! ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರು! ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಒಂದೇ... ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನದಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.



ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಆತ್ಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ದಮವನ್ನು, ಸಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ತುಂಬಾ ವಿವರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ.....ದಮ

"ಮನಸ್ಸು ಮಹಾ ಚಂಚಲವಾದದ್ದು,ಅದು ಬಲಯುತವಾದದ್ದು, ದೃಢವಾದದ್ದು, ಪ್ರಮಾದಕರವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಎಂದಿಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಜುನನ ಉವಾಚ

ಶ್ಲೋಕ॥ "ಚಂಚಲಂ ಹಿ ಮನಃ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಮಾಥಿ ಬಲವಧೃಢಮ್।
ತಸ್ಯಾಹಂ ನಿಗ್ರಹಂ ಮನ್ಯೆ ವಾಯುರಿವ ಸದುಷ್ಕರಮ್ ॥ (ಭ. ಗೀ 6–34)

ನಿಜವೇ ಮನಸು ಮಹಾ ದುರ್ನಿಗ್ರಹವಾದದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೊದಲು...ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಿದ್ದರಾಗಬೇಕು. ಬಹಿರೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ... "ದಮ" ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ "ಸಮ". ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಸುವುದು "ಸಮ" ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು "ದಮ". ದಮವನ್ನು ಸುಧೀರ್ಘ ಪ್ರಯತ್ನ ಮೂಲಕ ಆ ಸಾಧಿಸಿದವನು 'ಧ್ಯಾನಿ' ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ "ಸಮ"ವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವನು... 'ಯೋಗಿ'

"ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನೇಂದ್ರಿಯಂ ಪ್ರಧಾನಂ"... ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು ನಯನಗಳು ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಆದರೆ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ತಿನ್ನುತ್ತಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬೇವು ಕೂಡಾ ಮಧುರವಾಗುವುದು" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲವೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕದಲದಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇರುವ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು ಇದನ್ನೇ ದಮ ಎನ್ನುವುದು. "ಒಂದಾನೊಂದು ಬಲವಂತದ ಕ್ರಿಯೆ", "ದಮನ ನೀತಿ" ಎಂದರೆ ಮನೋ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು "ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅಡಗಿಸುವುದು" ಬಲ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ... ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ "ಬಲಪ್ರಹಾರ" ಎನ್ನುವುದು ಅಸಂಭವ. ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಲವಂತವಾಗಿ

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ದಮ' ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಚಂಚಲವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ "ದಮ"ದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅನೇಕಾ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಲೆಗಳಂತೆ ತೆರೆತೆರೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬಾರದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆಸನದಿಂದ ಏಳಬಾರದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡ ಸಮಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ "ನಯನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹದ ಸಾಧನೆ"ಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ "ದಮ"ವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. "ದಮ" ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇದ್ದಾಗ "ಸಮ" ಎನ್ನುವುದು ಮನೋಲಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. 40 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿಯೇ "ಸಮ" ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ 'ಯೋಗಿ'ಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲ ನಂತರವೇ ಎರಡನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬರುತ್ತದೆ. "ದಮ"ದಿಂದಲೇ "ಸಮ"

First comes first... Second comes second ಹಾಲಾಹಲದ ನಂತರವೇ ಅಮೃತ ನೋವಿನ ನಂತರವೇ ಹೆರಿಗೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸಹನೆಯಿಂದ "ದಮ" ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ "ಸಮ" ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು ಹಾಗೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ "ಸಮ" "ದಮ" ದ ಕುರಿತು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರು ಆ ಎರಡು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

3) ತಿತೀಕ್ಷ:– ಇದನ್ನೇ ಸಹನೆ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿರಡಿ ಬಾಬಾ 'ಸಬೂರಿ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯವೇ ಕಾರಣ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಅನುಭವಗಳು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದು ನಡೆದರೂ ಭಯ ಪಡಬಾರದು ಮೇಲೆ ಏಳಬಾರದು ಸಹಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಸಹನೆಯಿರಬೇಕು "ಸಹನೆಯೇ ಪ್ರಗತಿ" ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

4) ಉಪರತಿ:– ಮುಮುಕ್ಷತ್ವವನ್ನು ಬಯಸುವವರು... ಅಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡುವರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ರತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5) ಶ್ರದ್ದೆ :– ಶ್ರದ್ದೆ ತೋರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ ಸಾಧನೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಶಿಷ್ಯನು ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಾಧಕನು ಕೂಡ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವುದು.

6) ಸಮಾಧಾನ :– ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯವರಿಸಬಾರದು. ತೀರಾ ಮಿತವಾಗಿ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ, ನಿದ್ರೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆದರೂ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ,ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

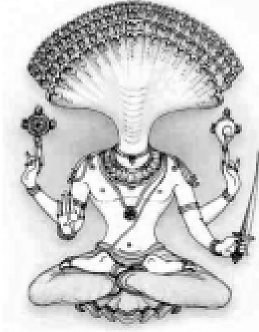
4) ಮುಮುಕ್ಷತ್ವ:–

ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮೋಕ್ಷ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ತೀವ್ರ ಹಂಬಲ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಹಂಬಲ ಇದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬಲ್ಲರು. ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಎಷ್ಟು ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಹಿಮೆಟ್ಟಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮುಮುಕ್ಷತ್ವ ಕೂಡಾ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

ಮುಮುಕ್ಷತ್ವ ಇರುವವರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ,ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ವಿರಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಧನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸೇವಗಳಿಗಿಂತ ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.ಆತ್ಮ ಸಾಧನವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಬೋಧಿಸಿದ ಈ ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು.

ಯಮ–ನಿಯಮಗಳು



ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪಿತಾಮಹ, ಆದ್ಯರೂ ಆದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬೋಧಿಸಿದ **ಯಮ–ನಿಯಮಗಳು** ಕೂಡಾ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಅವುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

ಯಮ

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಕೆಲವು ಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಐದು.

ಯಮ ಎಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಮೂಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಿಪತ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅವು (1) ಸತ್ಯ (2) ಅಹಿಂಸೆ (3) ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯ (4) ಆಸ್ತೆಯ (5) ಅಪರಿಗ್ರಹ

(1) ಸತ್ಯ : ಮಂಡೋಕಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ 'ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ "ಸತ್ಯ ಮಾತ್ರವೇ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ, ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸತ್ಯದಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಮುಮುಕ್ಷು ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಬೇಕು.

(2) ಅಹಿಂಸೆ : ಸಾಧಕರು ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಂತಹ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ಮಾನವರನ್ನು ಅಲ್ಲದೇ ತಮ್ಮ ಸಹವರ್ತಿಗಳಾದ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸಬೇಕು, ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೇ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿದವರು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತಗತಿಯನ್ನು ಪುರೋಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು.

(3) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ : ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಯುಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಾರ್ಗ ವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸುವುದು. ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಅತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಆಗುತ್ತದೆ ಸಾಧನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಭಗವಾನ್ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕ ॥ ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।
ಯುಕ್ತಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹೋ ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ :– ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ನಡವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನು, ಜಪತಪಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ ಪ್ರವರ್ತನೆಯುಳ್ಳವನು, ಮಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯುಳ್ಳವನ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ ಜನನ ಮರಣ ಸಂಸಾರ ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

(4) ಆಸ್ತೇಯ : ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆದರೂ ತಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವವರೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ, ಆಸ್ತಿಯಾಗಲಿ, ಸಂಪಾದನೆಯಾಗಲಿ, ಸೌಕರ್ಯ, ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ತಮಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವವರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಸಾಧಕರು ಅಂತಹವರ ಕುರಿತು ಅಸೂಯೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ನೆರೆಯವರ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹರ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಆಸ್ತೇಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(5) ಅಪರಿಗ್ರಹ : ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಶೆಪಡಬಾರದು. ಅಪಹರಿಸಬಾರದು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿಯೂ...ಉಪಕ್ರಮಿಸಬಾರದು, ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅವು ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವಾದರೂ, ಅಥವಾ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುವಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬೇರೆಯವರು ಕೊಟ್ಟರೂ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಇಂತಹ ಯಮಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಾಧಕರು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ

ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.ಎಂತಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪುರೋಗತಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕರು ಇವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಅವರು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲ ಅವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಜ ಗುಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲದೇ, ಅವರ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುರೋಗತಿ ಇನ್ನೂ ವೇಗವಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮ

ಹಾಗೆಯೇ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಕೂಡಾ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಐದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪತ್ರೀಜಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. **'ನಿಯಮ'** ಎಂದರೆ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಕಲಾಪಗಳು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು.

1. ಶೌಚ 2. ಸಂತೋಷ 3. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ 4. ತಪಸ್ಸು 5.ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿದಾನ

(1) ಶೌಚ :– ಶೌಚ ಎಂದರೆ, ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಶರೀರವನ್ನು, ಮನೆಯನ್ನು, ಪರಿಸರಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಎಷ್ಟು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಆಹ್ಲಾದವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

(2) ಸಂತೋಷ :– ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ, ನಡೆದು ಹೋದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

(3) ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ:– ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಓದಲು ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೋ, ಅತ್ಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದೋ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೋ ಅಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು

ಸದಾ ಓದಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ಆತ್ಮಾನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಲಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಇದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಧನೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೇ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

(4) ತಪಸ್ಸು:– ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ತಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾಧಕರು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿತವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಶರೀರ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಘನಹಾರದ ಬದಲು ದ್ರವಾಹಾರ ಹಾಗೇ ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಸಾಧನೆಗೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(5) ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೀಧಾನ : – ನಿಯಮಗಳು ಅನುಸರಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನೇ ಭಗವಂತನಿಲ್ಲದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪವೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಈಶ್ವರ ಮಯವೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

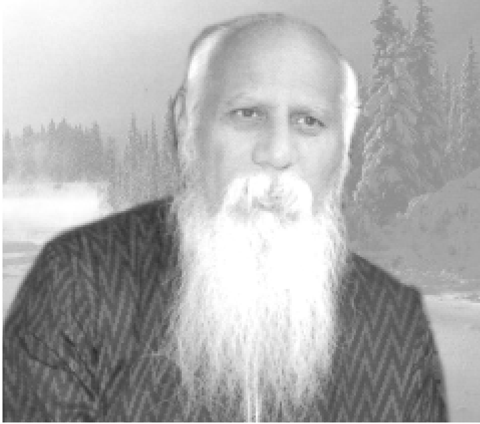
ಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ ಭಾವ ಇರಲೇಬೇಕು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅವಗಾಹನೆ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರೇಮಿಸಬಲ್ಲರು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಅಸೂಯೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪರಧನ ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮಗಳು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಯಮ ನಿಯಮಗಳು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು ಎಂದರೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೋರುವವರು ಶ್ರೀ ಅದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಬೋಧಿಸಿದ ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಪತಂಜಲಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಯಮ ನಿಯಮಗಳು

ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ಸಾಧಕನಾದರೂ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮುಮುಕ್ಷು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ನಿರ್ವಾಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಆತಂಕಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು, ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು. ಮುಮುಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಅಂತಹ ಅವರೋಧಗಳನ್ನೇ ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಶತ್ರುಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮುಮುಕ್ಷುವಿಗೆ ಯಾವುದು ಶತ್ರುಗಳು ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಏನೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಶತ್ರುಗಳು



ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ "**ಮುಮುಕ್ಷು**" ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು

1. ಭಯ 2. ಪರಿಮಿತ ಜ್ಞಾನ 3. ಸಿದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಹಂಕಾರ 4. ವೃದ್ಧತ್ವದ ಆಲಸಿತನದ ಭಾವನೆಗಳು

1. "ಭಯ"

"ಭಯ" ಎನ್ನುವುದು ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಮೊದಲ ಶತ್ರು. ಮುಮುಕ್ಷು ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಭಯಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು. ಆಗಲೇ "ಜ್ಞಾನ" ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭಯ ಎಂದರೆ ಕತ್ತಲಿಗೆ ಭಯ ಪಡುವುದು, ಕಳ್ಳರಿಗೆ ಭಯ ಪಡುವುದು, ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಭಯ ಪಡುವುದಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಕುಳಿತಾಗ ವಿಧವಿಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ ನೋವು ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಇವುಗಳಿಗೆ ಭಯಪಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಲಾರರು.

ಹಾಗೆ ಅಂತರ್ಗತ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನೋವುಗಳು ಬರಬಹುದು. ಇರುವ ಭಾದೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲದ್ದು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೊನೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹುದೇ ಹೊರತು ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಭಯಪಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಹೊಂದುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲಾರದೇ ಹೋಗುವರು.

ಹಾಗೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಬರಬಹುದು. ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳು, ಸಂಘಟನೆಗಳು, ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದ ಅನುಭವಗಳು ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಯಾವುದೇನಾದರೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಭಯಪಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಹೊಂದುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸದೆ ನಷ್ಟ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸತ್ಯ ಹೇಳಲು ಭಯಪಡಬಾರದು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಭಯಪಡಬಾರದು. ಇತರರು ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ಏನೋ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ....ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟು ತಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಸಾಧನೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಹಸೋಪೇತವಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಯಪಟ್ಟು ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು, ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವವರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಅವರ ವಿಮರ್ಶೆಗಳಿಗೆ ಭಯಪಡಬಾರದು. ಭಯವೆನ್ನುವುದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಭಯಗಳನ್ನು ಹಿಮೆಟ್ಟಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ "ಜ್ಞಾನವು" ಬರಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

2) “ಪರಿಮಿತ ಜ್ಞಾನ”

ಆದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಪರಿಮಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನೆ "ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ "ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾದ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರು ಪರಲೋಕ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಸಂದೇಶಗಳು ಬರಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ತನಗೇ ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದೆ, ತಾನು ಎಷ್ಟೋ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಿದಂತೆ, ತನಗೆ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಗರ್ವಿಸುತ್ತಾ ತಾನು ಹೊಂದಿದ ಅಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ, ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇರುವಂತೆ ಹೇಳಿದರೂ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗಮನ ಸಾಧಿಸಲಾರರು ಬದಲಾಗಿ ತಿರೋಗಮನ ಹೊಂದುವ ಪ್ರಮಾದ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅನಂತ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನಂತವಾದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತಾನು ತಿಳಿದಿರುವುದು "ಉಗುರಿನಷ್ಟು", ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು 'ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು' ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿರಲಿ. ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ತನಗೇ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರವರ್ತಿಸಬಾರದು. ತನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಯಾರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಬೇಕು, ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತನಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ “ನನಗೇ ಎಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿದೆ” “ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವನಿಗಿಂತ” “ನನಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು” ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಾಗಹನೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವನು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದು, “ನನಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವನಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು” ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದವನೇ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸದಂತೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ "ಪರಿಮಿತ ಜ್ಞಾನ" ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಎರಡನೆಯ ಶತ್ರು ಆ ಗಂಡಾಂತರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಸಾಂಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

(3) “ಸಿದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಹಂಕಾರ”

ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಸಂಕ್ರಮಿಸಿ ಗರ್ವ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಪತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ... ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆದರೆ ಗರ್ವ ಬರದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಸಾಧನ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಕೆಲವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಂಕ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ದಿವ್ಯ ನೇತ್ರ ಅಂದರೆ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಹೊರ ಬರಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಗತಜನ್ಮಗಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರು ಕಾಣಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವುದು ಮೂರನೇಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಅನೇಕವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹವುಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ತಾನೇನೋ ದೊಡ್ಡವನಾದಂತೆ ಆದರೆ ಅಂತಹವು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತಾನೇ ದೊಡ್ಡವನಾದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ,ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ... ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಅಹಂಕಾರ ಪೂರಿತವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಿದ್ದಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಹಂಕಾರ ಎನ್ನುವುದು ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಮೂರನೇ ಶತ್ರು

4) “ವೃದ್ಧತ್ವದ ಆಲಸಿ ಭಾವನೆ” :

ವೃದ್ಧತ್ವದ ಆಲಸತ್ವದ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಅಂತಿಮ ಶತ್ರು.

ಅಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅಂದರೆ ಯೌವ್ವನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ... ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಾ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಇದ್ದ ಉತ್ಸಾಹ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ "ಇಲ್ಲಿವರೆಗೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟೆವು ಇನ್ನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಿಂದಾಗದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಡಿದರೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.ಹಾಗೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಸುಮ್ಮನೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಲಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ತಾನು ಮುದುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹಾಗೇ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ವೃದ್ಧತ್ವದ ಆಲಸತ್ವದ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ಇರಬಾರದು. ಈ ಕೆಲಸ ನಾನು ಮಾಡುವೆನೇ ? ನನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದೇ? ಇಲ್ಲವೇ.. ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬಾರದು... ನನ್ನಿಂದಾಗುವುದೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಇರಬಾರದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಪ್ರವರ್ತಿಸಿದಂತೆ ಆಡಬಾರದು.

ಕಾರಣ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸುನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆ ಸಮರ್ಥತೆ ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಮುದುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ... ನಾನು ಮಾಡಲಾರೆನೇನೋ, ನನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದೇ? ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇರಬಾರದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಭಾವನೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಲಾರರು.

"ಯದ್ಭಾವಂ ತದ್ಭವತಿ" ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು ವಯಸ್ಸು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬಾರದು, ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಇಷ್ಟು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಾರದು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಮುಕ್ಷುಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರೇ ಅಲ್ಲದೆ, ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಅಂದರೆ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಅಂತಹ ಭಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ,ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಹೆಸರಿಗೆ ಯುವಕನೇ ಆದರೂ ಭಾವಗಳು ಮಾತ್ರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆನು? ಕದಲದೆ ಇರಬಲ್ಲೆನೆ? ಸೊಂಟ ನೋವು ಬರುವುದೇನೋ ಕಾಲು ನೋವು ಬರುವುದೋ ಏನೋ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ ಬಿಡು...ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಆಯಿತು ಎಂದು ಮೊದಲೇ

ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.ಹಾಗೆ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆದರೂ ಕೂರಲಾರರು. ಇದನ್ನು ವೃದ್ಯಾಪ್ಯದ ಆಲಸತ್ವ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ,ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವವರು, ಸಂಶಯಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲನೇ? ಇಲ್ಲವೇ?ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವವರು, ಮಾಡಲಾರನೇನೋ ಎಂದು ಸಂಶಯಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ವೃದ್ಧತ್ವದ ಆಲಸತ್ವ ಭಾವದಿಂದ ಇದ್ದಂತೆ. ಅಂತಹವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಲಾರರು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲಾರರು, ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರರು.

ಏಕೆಂದರೆ ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಬೇಗ ಅವರ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ... ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಏನು ಕೊಡುವೆವೋ ಅದೇ ಹೊಂದುವೆವು " ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜ್ಞಾನ ಪರವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.... ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿ ಸಾಧಿಸಲು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಬೇಗ ಸಾಧಿಸಲು ಮಾತ್ರವೇ.

ಆದರೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರು ಹಿಂದೆಟು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಭಾವಗಳೇ! ಅವರಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಂಶಯ ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆನೇ? ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲೆನೇ? ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಷ್ಟೇ ನಾನು ಸ್ತ್ರೀ ಅಲ್ಲವೇ ನಾನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಾನು ನಿರ್ವಹಿಸವೆನೆ? ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆನೆ? ಅದು ನನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದೇ?ಅದು ನನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು.. ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಬಿಡು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೂಡ ಮಾಡರು, ಇದನ್ನೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆಲಸತ್ವ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ತಾವು ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು ಆದರೆ ಜನರು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ,.. ಒಬ್ಬನೇ ಮಾಡಲಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ವೃದ್ಯಾಪ್ಯದ ಭಾವನೆಯೇ.

ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಓದುವ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಜನರು ನಾನು ಪುಸ್ತಕ ಓದಲಾರೆ ಅದು ಓದಿದರು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದೆ? ಅದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೂಡಾ ಓದೋದಿಲ್ಲ ಅದು ಕೂಡ ವೃದ್ಯಾಪ್ಯದ ಆಲಸತ್ವ ಭಾವಗಳೇ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಸಾಧಕರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನಾದರೂ ಓದಬಲ್ಲೆವು . ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಸಂಶಯಪಡದಂತೆ ಮುಂದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಡದೇ ಜಡತ್ವವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವವನೇ... ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆಲಸತ್ವ ಭಾವಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದವನು ಅಂತಹವನು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲನು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ [**ಭಯ, ಪರಿಮಿತ ಜ್ಞಾನ, ಸಿದ್ದಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಹಂಕಾರ, ವೃದ್ಧತ್ವದ ಆಲಸತ್ವ ಭಾವನೆಗಳು... ಈ ನಾಲ್ಕು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಈ ಶತ್ರುಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು**].

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ,ಯಾರಾದರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂದರೆ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಎಂತಹವರು ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆ? ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿದವರ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅವರು ಎಂತಹ ಭಾವದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜೀವಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಾನ್ಯಾರು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಕುರಿತು ತಾನೇ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು.

ಅವರು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ತಾನಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮುಮುಕ್ಷು...ಮೇಲೆ ಹೆಸರಿಸಿದ ವಿಧವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಆದಿಶಂಕರಚಾರ್ಯರು, ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ, ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿಯಂತಹ ಅನುಭವಜ್ಞರು ಬೋಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಜ್ಞಾನ ಅಂದರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲಾರದ ಕೆಲಸಗಳು ಕೂಡ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಅವುಗಳನ್ನೇ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅತಿಂದ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ .



ಹಾಗೆ 'ಕಾಣಿಸುವ ಶರೀರದಿಂದ' ಇತರರ ಕಣ್ಣಿಗೆ 'ಕಾಣದ ಶರೀರ' ಅಂದರೆ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ" ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತೇಲುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ...

ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಅಚೇತನವಾಗಿರುವ ತನ್ನ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾನು ಇಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಹೇಗೆ?ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಯಾರು? ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಶರೀರ ನಾನಲ್ಲವೇ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.ಆ ಶರೀರ ನನ್ನದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅನುಭವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದಿನಿಂದ ಅವರ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳು ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಇಂದಿನವರೆಗೆ 'ನಾನು' ಎಂದುಕೊಂಡ ದೇಹ 'ನಾನಲ್ಲ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ... ದೇಹ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಸುಖಗಳಿಗೆ,ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ,ದೇಹ ಸೌಷ್ಠವಕ್ಕೆ,ದೇಹ ಅಲಂಕಾರಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯವನ್ನು ಧನನನ್ನು ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ, ಆತ್ಮ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಧನವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ, ದೇಹ ಪರವಾಗಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಯಾರು.. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು... ಎನ್ನುವ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ದಿಶೆಯತ್ತ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಧನೆ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಟೆಗಳು ಗಂಟೆಗಳು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಯೋಗಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಓದುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂದೇಶಗಳು ಕೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ನಾನು ಆತ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆಧಾರ ವಾದದ್ದು, ಅತೀತವಾದದ್ದು, ಅತಿ ಶಕ್ತಿವಂತವಾದದ್ದು, ತೇಜೋವಂತವಾದದ್ದು, ಸತ್ಯವಾದದ್ದು, ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪವಾದದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಪರಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು, ಪರಮೇಶ್ವರನೆಂದು, ಶಿವನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ, ಯೋಗಿಗಳ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ 'ನಾನೇ' ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ...ವಿಚಾರಣೆ ಕೂಡಾ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ದೇಹವೇ ಅಲ್ಲ, ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಕೂಡಾ ನಾನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಅವರ ಪ್ರವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳು ಕೂಡಾ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅರಿಷಡ್ ವರ್ಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಅಲ್ಲದವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಗಳು ಅಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ತನಗೆ ನಷ್ಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ವ್ಯಭಿಚಾರದಂತಹವುಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸಾಂಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ತಮ್ಮ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯದ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಕಾರಣ "**ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡುವ ನೋವುಗಳು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಬಾಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ**" ಎಂದು ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ "**ಸಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕನಸಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ**" ಆದರೆ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಆಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ 'ಮನಸ್ಸು' 'ಬುದ್ಧಿ' ಕೂಡ ನಾನಲ್ಲವೆಂದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರಂತರ ಚಿಂತನ ಮಾಡುವ 'ಚಿತ್ತ' ವಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನಾನು,ನನ್ನದು ಎಂದು ಅಹಂವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ 'ಅಹಂಕಾರ'ವಾಗಲಿ 'ನಾನು' ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಈ ದೇಹವು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕರ್ಮೇಂದ್ರೀಯಗಳು ನಾನು ಅಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಪಂಚಭೂತಗಳು 'ನಾನು' ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ,ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಣ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು.. ಅದನ್ನೇ "ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವು : 1)ಪ್ರಾಣ 2)ಅಪಾನ 3)ವ್ಯಾನ 4)ಉದಾನ 5)ಸಮಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಚಾರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇವುಗಳು ಯಾವುದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಕೂಡಾ ನಾನು ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ತಾನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳು ತಾನು ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕರ್ಮೇಂದ್ರೀಯಗಳು ತಾನಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಧನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದೊಳಗಿನಿಂದ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ" ಹೊರಬಂದಂತೆ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ"ದಿಂದ "ಕಾರಣ ಶರೀರ" ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ" ಕೂಡಾ ನಾನು ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.ಆಗ ಅರ್ಥವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ, ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಎನ್ನಲ್ಪಡುವ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ.... ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ, ಮನೋಮಯ ಕೋಶ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ... ಕಾರಣ ಶರೀರ ಎನ್ನಲ್ಪಡುವ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಕೂಡಾ ನಾನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು? ಎಂದು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ... ತಾನು ನಿತ್ಯ ಮುಕ್ತನಾದ "ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪನು"ಎಂದು ಅನುಭವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.ಆಗ ಚತುರ್ಭುಜ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಾದ 1)ಧರ್ಮ 2)ಅರ್ಥ 3)ಕಾಮ 4)ಮೋಕ್ಷ ಎನ್ನುವುದು ತನಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇವು ಯಾವುದು ನಾನು ಅಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಪುಣ್ಯ ಎಲ್ಲಿದೆ ಪಾಪ ಎಲ್ಲಿದೆ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು 'ನಾನು' ಅಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಣ್ಯವಾಗಲಿ ಪಾಪವಾಗಲಿ 'ನಾನು' ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸುಖ ದುಃಖ ನನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದಗಳು ತಾನು ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳೇ ತಾನು ಅಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಯಜ್ಞಗಳು ತಾನಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಯಜ್ಞಗಳೇ ತಾನು ಅಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಮಂತ್ರಗಳು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತಾನೆ?ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದಗಳಾಗಲಿ ಯಜ್ಞಗಳಾಗಲಿ ನಾನಲ್ಲ, ಮಂತ್ರಗಳಾಗಲಿ,ಪುಣ್ಯ ತೀರ್ಥಗಳಾಗಲಿ ನಾನಲ್ಲ, ಭುಜಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲಿ, ಭುಜಿಸಿದ ಆದರೆ ನಾನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದ್ಯಾವುದೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಆತ್ಮ ನಾನು ಎಂದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರ

ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಾಗಲಿ, ಹೊಂದಬೇಕೆಂದಾಗಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರದು. ಅವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಾಗಲಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಆಗಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದವನು ನಾನು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ 'ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ' ಹೊಂದುತ್ತಿರುವವರು ಅಂತಹವುಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸರು. ಅಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡರು. ಅದಕ್ಕೆ

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮೂಲಕ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಶ್ಲೋಕ ॥ ತ್ರೈಗುಣ್ಯಾವಿಷಯಾ ವೇದಾ ನಿಸ್ತ್ರೈಗುಣ್ಯೋ ಭವಾರ್ಜುನ
ನಿರ್ದ್ವನ್ದ್ವೋ ನಿತ್ಯಸತ್ವಸ್ಥೋ ನಿರ್ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಆತ್ಮವಾನ್ (ಭ.ಗೀ.2-45)

ತಾತ್ಪರ್ಯ :- ಓ ಅರ್ಜುನ ವೇದಗಳು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕಗಳನ್ನು (ಸಂಸಾರ) ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ನೀನು ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಇಲ್ಲದವನಾಗಿ, ನಿರಂತರ ಶುದ್ಧ ಸತ್ವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವನಾಗಿ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದವನಾಗಿ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗು.

ಅಂದರೆ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವೇದಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸರು, ಮಂತ್ರಗಳು ಓದುವುದಿಲ್ಲ, ಪುಣ್ಯ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅತೀತವಾದ 'ಆತ್ಮವನ್ನು' ಅಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು, ಅಂದರೆ ಈಶ್ವರನೇ ನಾನು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಅನುಸಾರ ಯಾರು ಪುಣ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ! ವೇದಗಳು ಪಠಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ! ಮಂತ್ರಗಳು ಓದುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ! ಮಂತ್ರ ಜಪಗಳು ಮಾಡುವರೋ! ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವರೋ, ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಗಳು, ಆರಾಧನೆಗಳು ಮಾಡುವರೋ! ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಮಾಡುವರೋ!ಅವರು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಇವುಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತನಗೆ ಮರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಮರಣಕ್ಕೆ ಭಯ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಮೊದಲೇ ತಾನು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ದಿನದಲ್ಲಿ, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ

ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮರಣ ಇದ್ದರೆ ಭಯ ಪಡಬೇಕು. ಮರಣವಿಲ್ಲದವನು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿಲ್ಲದವನು ಏಕೆ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾನೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಮರಣಕ್ಕೆ ಭಯ ಪಡುವವರು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಾನು ಶರೀರವೇ ಅಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷ,ನಪುಂಸಕ ಜಾತಿ ಭೇದ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶರೀರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಗೆ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಯುವುದು ಹುಟ್ಟುವುದು ಶರೀರವೇ ಹೊರತು ತಾನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ತನಗೆ ಹುಟ್ಟು ಇಲ್ಲ ಸಾವು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ,ಇನ್ನು ಇನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ಎಷ್ಟೋ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟು ಇಲ್ಲದ ಇವನಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬಂಧುಬಳಗ ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯರು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವೇ ನಾನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಇವರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲದವರು ಎನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ 'ನನ್ನವರು, ನಮ್ಮವರು ' ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ 'ನನ್ನದು– ನಮ್ಮದು' ಎನ್ನುವ ಮಮಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಲೋಕದ ಜನರಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆ. ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ನೋಡುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರು ಅಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಮೇಲೆ,ಸಂಸಾರದ ಮೇಲೆ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ, ಬಂಧುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವರೋ, ಅವರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಭಯಪಡುವರೋ, ಬಂಧು ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ!ಅಂತಹವರು ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆಗಳು ಮಾಡಿದರೂ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದರೂ ಇನ್ನೂ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಕೊನೆಗೆ ನಾನು ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕನೆಂದು ಅಂದರೆ ಸರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ವರಿಗೂ,ಸರ್ವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ 'ಎಲ್ಲಾ ನಾನೇ' 'ಎಲ್ಲವೂ ನಾನೇ' ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ

ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದವರು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತಾನೆ ಇದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಜೀವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೂ ತನಗೆ ಹಾನಿಯಾದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.ಯಾರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೂ ತನಗೆ ಹಾನಿಯಾದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಿಗಳ,ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾರರು. ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಾ ನಾನೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹವರು ಜೀವ ಜಾತಿಯ ಹಿಂಸೆ ತಡೆಯಲಾರರು. ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಲಾರರು.ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಾ ನಾನೇ ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆಗೆ ವ್ಯತಿರೇಕವಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮುದ್ರ ಒಂದೇ (ಜೀವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನು ಒಂದೇ)



ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ "ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ನಾನೇ ಎಲ್ಲಾ" ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಅನುರಾಗ ಇರುತ್ತದೆ? ಯಾರ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷವಿರುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರು ಇರುವುದನ್ನು ಕೊಡಲಾರದೆ ಇರಲಾರರು. ಇರುವುದನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಡುವುವುದಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಲೋಭ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲಾಭ,ಮೋಹಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಆದಿಶಂಕರಾ ಚಾರ್ಯರು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿ ತನ್ನ "ನಿರ್ವಾಣಾಷ್ಟಕಮ್" ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಿರ್ವಾಣಾಷ್ಟಕ



ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮಹಾ ಪ್ರಸಾದವೇ ನಿರ್ವಾಣಾಷ್ಟಕ. ಆರು ಶ್ಲೋಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರುವ ಆ ಜ್ಞಾನ ಸಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಶ್ಲೋಕ ॥ ಮನೋ ಬುಧ್ಯಹಂಕಾರ ಚಿತ್ತಾದಿ ನಾಹಾಂ
ನ ಚ ಶ್ರೋತ್ರ ಜಿಹ್ವಾ ನ ಚ ಘ್ರಣನೇತ್ರ
ನ ಚ ವ್ಯೋಮ ಭೂಮಿ ರ್ನ ತೇಜೋನ ವಾಯು :
ಚಿದಾನಂದ ರೂಪ್ಷಃ ಶಿವೋಹಂ ॥

'ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ ' ಎನ್ನುವ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ವೃತ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ಅಂತಃಕರಣ ನಾನು ಅಲ್ಲ... ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ ಎನ್ನುವ

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರೀಯಯಗಳು ನಾನಲ್ಲ. ಆಕಾಶ, ಭೂಮಿ, ಜಲ. ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಎನ್ನುವ ಪಂಚಭೂತಗಳು ನಾನಲ್ಲ ಚಿದಾನಂದರೂಪ ಎನ್ನುವ ಶಿವನೇ ನಾನು.

ಶ್ಲೋಕ ॥ ನ ಚ ಪ್ರಾಣ ಸಂಜ್ಞ್ನೋ ನವೈ ಪಂಚಾವಾಯು:
ನ ವಾ ಸಪ್ತಧಾತು ರ್ನವ ಪಂಚ ಕೋಶಃ ।
ನ ವಾಕ್ಪಾಣಿ ಪಾದೌ ನ ಚೋ ಪಸ್ಥ ವಾಯೂ
ಚಿದಾನಂದ ರೂಪ್ಪಃ ಶಿವೋ ಹಂ ಶಿವೋ ಹಂ ॥

ನಾನು ಪ್ರಾಣವೆನ್ನುವ ಹೆಸರುಳ್ಳವನು ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎನ್ನುವ ಪಂಚವಾಯು ನಾನಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳು ನಾನಲ್ಲ. ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ ಎನ್ನುವ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ನಾನಲ್ಲ. ಹಸ್ತ ಪಾದ ವಾಕ್ಕೂ ಉಪಸ್ಥಿ ವಾಯು ಎನ್ನುವ ಕರ್ಮೆಂದ್ರೀಯಗಳು ನಾನಲ್ಲ. ಚಿದಾನಂದ ರೂಪನೆನ್ನುವ ಶಿವನು ನಾನೇ ಶಿವನು ನಾನೇ.

ಶ್ಲೋಕ ॥ ನ ಮೇ ದ್ವೇಷರಾಗೌ ನ ಮೇ ಲೋಭ ಮೋಹೌ
ಮದೌ ನೈವ ಮೇ ನೈವಮಾತ್ಸರ್ಯ ಭಾವ:
ನ ಧರ್ಮೋ ನ ಚಾರ್ಥೋ ನ ಕಾಮೋ ನ ಮೋಕ್ಷ:
ಚಿದಾನಂದ ರೂಪ: ಶಿವೋ ಹಂ ಶಿವೋ ಹಂ ॥

ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳು ಲೋಭ ಮೋಹಗಳು ನಾನಲ್ಲ.

ಮದ ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳು ನಾನಲ್ಲ. ಇವು ಪಂಚಭೌತಿಕ ಅಂತಃಕರಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು. ನಾನು ಸರ್ವಾತ್ಮನು, ನಿತ್ಯಮುಕ್ತನು. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೇ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು ಎನ್ನುವ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

ಚಿದಾನಂದ ರೂಪನೆನ್ನುವ ಶಿವನು ನಾನೇ ಶಿವನು ನಾನೇ.

ಶ್ಲೋಕ ॥ ನ ಪುಣ್ಯಂ ನ ಪಾಪಂ ನ ಸೌಖ್ಯಂ ನ ದುಃಖಂ
ನ ಮಂತ್ರೋ ನ ತೀರ್ಥ ನ ವೇದೋ ನ ಯಜ್ಞ!
ಅಹಂ ಭೋಜನಂ ನೈವ ಭೋಜ್ಯಂ ನ ಭೋಕ್ತಾ
ಚಿದಾನಂದ ರೂಪ: ಶಿವೋ ಹಂ ಶಿವೋ ಹಂ ॥

ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳು ನಾನಲ್ಲ. ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ನಾನಲ್ಲ, ಮಂತ್ರಗಳು ನಾನಲ್ಲ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥ ನಾನಲ್ಲ, ವೇದಗಳು ವೇದಗಳಾಗಲಿ ವೇದ ವಿಹಿತಗಳು, ಯಜ್ಞಗಳಾಗಲಿ ನಾನಲ್ಲ. ಭುಜಿಸಲು ತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲಿ, ಭುಜಿಸಿದಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಲಿ ಭುಜಿಸುವವನು(ಅನುಭವಿಸುವ) ನಾನಲ್ಲ. ಚಿದಾನಂದ ರೂಪನೆನ್ನುವ ಶಿವನು ನಾನೇ ಶಿವನು ನಾನೇ.

ಶ್ಲೋಕ ॥ ನ ಮೃತ್ಯು ರ್ನ ಶಂಕಾ ನ ಮೇ ಜಾತಿ ಬೇಧ:
ಪಿತೋ ನೈವ ಮೇ ನೈವ ಮಾತಾ ಚ ಜನ್ಮ ।
ನ ಬಂಧು ರ್ನ ಮಿತ್ರಂ ಗುರು ರ್ನೈವ ಶಿಷ್ಯ:
ಚಿದಾನಂದ ರೂಪ: ಶಿವೋ ಹಂ ಶಿವೋ ಹಂ ॥

ನನಗೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮರಣವಿಲ್ಲ. ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷ, ನಪುಂಸಕರೆನ್ನುವ ಜಾತಿ ಭೇಧಗಳಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹುಟ್ಟು ಇಲ್ಲ. ಕಾಯುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಲ್ಲ. ಬಂಧು ಮಿತ್ರರಿಲ್ಲ ಗುರು ಶಿಷ್ಯರಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಚಿದಾನಂದ ರೂಪನೆನ್ನುವ ಶಿವನು ನಾನೇ ಶಿವನು ನಾನೇ

ಶ್ಲೋಕ ॥ ಅಹಂ ನಿರ್ವಿ ಕಲ್ಪೋ ನಿರಾಕಾರ ರೂಪೋ
ವಿಭುತ್ವಾಚ್ಛ ಸರ್ವತ್ರ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾ ಮ್।
ನ ಚಾ ಸಂಗತಂ ನೈವ ಮುಕ್ತಿ ರ್ನ ಮೇಮ:
ಚಿದಾನಂದ ರೂಪ: ಶಿವೋ ಹಂ ಶಿವೋ ಹಂ ॥

ನಾನು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ವಿಶೇಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದವನು. ನಿರಾಕಾರನು, ವ್ಯಾಪಕನು ನಾನು ಸರ್ವದೇಶಗಳಲ್ಲೂ, ಸರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ, ಸರ್ವವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವವನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ನಿಖಿಲೇಂದ್ರೀಯಗಳಿಗೆ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುವವನು. ನಾನು ಮುಕ್ತನಲ್ಲ, ಬದ್ಧನಲ್ಲ, ನಾನು ಸಂಗವನ್ನು ಉಳ್ಳವನಲ್ಲ ನಾನು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನಾನಂದವಾದ ಆತ್ಮನು. ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನೆನ್ನುವ ಶಿವನೇ ನಾನು ಶಿವನೇ ನಾನು.

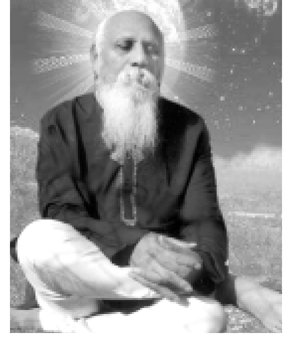
ಶ್ರೀ ಅದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಸಂದೇಶದ ಅನುಸಾರ ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು..ನಾನು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ವಿಶೇಷಗಳು ಇಲ್ಲದವನು. ನಿರಾಕಾರನು, ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕನು, ಸರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲೂ, ಸರ್ವದೇಶದಲ್ಲೂ, ಸರ್ವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವವನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಕೂಡಾ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ!ತಾನೇ ಅಲ್ಲವೇ!ಯಾವದನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ನಾನೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನೇ ಇಷ್ಟು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವೆನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರನ್ನು ನೋಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ... ಅವಮಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.. ಯಾರಿಗೂ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೂ ಕಷ್ಟ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ, ಹಿಂಸಿಸಿ, ಭಕ್ಷಿಸಿದರು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಿಂಸಿಸಿದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು, ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸದೆ, ಸಾಯಿಸದೆ, ಭಕ್ಷಿಸದೆ... ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಾನೆ, ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ ಇರುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ವಸಿಷ್ಠರು ಬೋಧಿಸಿದಂತೆ "ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೈತವನ್ನು, ಭಾವದಲ್ಲಿ ಅದ್ವೈತವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾನೆ."

ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆಯೇ?ಇಲ್ಲವೇ ?ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಲೋಪವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.ಆ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಜೀವನ ಗಮ್ಯವಾದ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ಧನ್ಯವಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಪತ್ರೀಜೀಯವರು ಬೋಧಿಸಿರುವುದು.

ಸತ್ಸಂಗ – ಸಜ್ಜನ ಸಹವಾಸ



"ಸತ್ +ಸಂಗ" = "ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರುವುದು". "ಸತ್" ಎಂದರೆ "ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು"; ಅಂದರೆ , "ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಕೆಡದಂತೆ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸತ್ಯ...! ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸತ್ಯವಾಗಲಾರರು.

ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! 'ಸತ್ಸಂಗ' ಎಂದರೆ, 'ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ' ಧ್ಯಾನ ಎಂದರ್ಥ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರುತ್ತೇವೆ ; ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಇರುವುದನ್ನೇ... ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುವುದನ್ನೇ 'ಸತ್ಸಂಗ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಸತ್ +ಜನರು =ಸಜ್ಜನರು "ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಜನರು" ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು1 ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುದು" ಎಂದರ್ಥ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಭಜಗೋವಿಂದಂನಲ್ಲಿ" ತ್ರಿ ಜಗತಿ ಸಜ್ಜನ ಸಂಗತಿರೇಖಾ! ಭವತಿ ಭವಾರ್ಣವ ತರಣೇ ನೌಕ " ಅಂದರೆ ––ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ, ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಲೇ ಬೇಕು ; ಅವರೇ ಅಜ್ಞಾನ ಸಾಗರದೊಳಗಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೃತಾರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

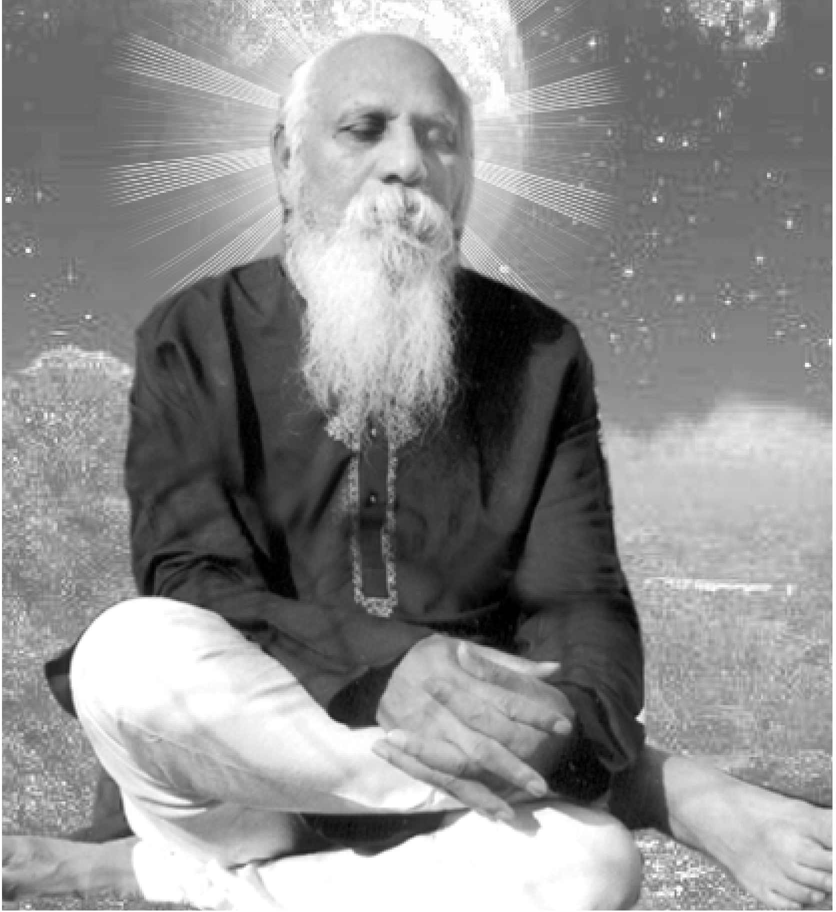
▲ **'ಸತ್ಸಂಗ' ಎಂದರೆ 'ಸತ್ಯ'ದೊಂದಿಗೆ ಸಂಗಮ.**

'ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ' ಎಂದರೆ 'ಪರಮ ಗುರುವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ'.

▲ **ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಸಂಘಂ ಶರಣಂ ಗಚ್ಛಾಮಿ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ; 'ಸಂಘ' ಎಂದರೆ 'ಸಜ್ಜನ ಸಂಘ' ಎಂದರ್ಥ**

– ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ

ಅನುಬಂಧ
ಯೋಗಿಗಳ ಸಂದೇಶಗಳು
ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ



ಮಹದವಧಾನ



“ಮಹತ್” ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡದು “ಅವಧಾನ” ಎಂದರೆ ವಿದ್ಯೆ, ಆದ್ದರಿಂದ “ಮಹದವಧಾನ” ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅವರ ಭಜಗೋವಿಂದಂ ನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ...

“ಪ್ರಾಣಯಾಮಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಂ ನಿತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ವಿವೇಕ ವಿಚಾರಂ–ಜಾಪ್ಯಸಮೇತ ಸಮಾಧಿ ವಿಧಾನಂ – ಕುರ್ವವಧಾನಂ ಮಹದವಧಾನಮಂ”

“ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಎಂದರೆ, ಉಚ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು”

“ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ” ಎಂದರೆ,

“ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖ ಗೊಳಿಸುವುದು; ಅದರಿಂದ ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ ಉತ್ತೇಜನ ವಾಗುವುದು”

“ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಿವೇಕ ವಿಚಾರಂ" ಎಂದರೆ, "ಯಾವುದು ನಿತ್ಯ ಯಾವುದು ಅನಿತ್ಯ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು”.

“ಜಪ” ಎಂದರೆ “ಅಭ್ಯಾಸ” “ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು” ಎಂದರ್ಥ.

‘ಜಾಪ್ಯಸಮೇತ’ ಎಂದರೆ, ಜಪದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ’.

"ಜಾಪ್ಯಸಮೇತ ಸಮಾಧಿ ವಿಧಾನಂ" ಎಂದರೆ

"ಪ್ರಾಣಯಾಮಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಂ ನಿತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ವಿವೇಕ ವಿಚಾರಂ – ಎನ್ನುವ ಮೂರನ್ನು ಆಗಾಗ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದು" ಎಂದರ್ಥ ಅದೇ ‘ಸಮಾಧಿ ವಿಧಾನ ’, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿ ’.

- ▲ **“ಕುರು ಅವಧಾನಂ” ಎಂದರೆ “ಓದು ಓದು” ಎಂದು.**
- ▲ **ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯೇ, ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ’ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯೆ’, ಅಂದರೆ ’ಮಹದವಧಾನ’.**

"ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ"



ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿದವನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ

ಬುದ್ಧ ಧಮ್ಮಪದದಲ್ಲಿ 'ಬ್ರಾಹ್ಮಣ' ನನ್ನು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾನೆ :

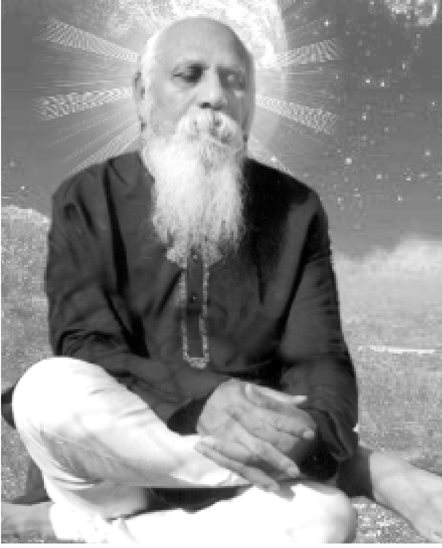
"ನ ಚಹಾಂ ಬ್ರಾಮ್ಹಣಂ ಬ್ರೂಮಿ, ಯೋನಿಜಂ ಮತ್ತಿ ಸಂಭವಂ"

▲ **"ಕೇವಲ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಳಾದ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವನನ್ನು ನಾನು "ಬ್ರಾಹ್ಮಣ" ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ**

"ಪುಟ್ಟೇ ನಿವಾಸಂ ಯೋ ವೇದಿ, ಸಗ್ಗಾಗ್ಪೋಯಜ್ಜ್ಯ ಪಸ್ಸತಿ ಅಥೋ ಜಾತಿಕ್ಖಯಂ ಪತ್ತೋ, ಅಭಿಚ್ಚೋವಾಸಿತೋ ಮುನಿ ಸಬ್ಬವಾಸಿತ ನೋಸಾನಮ್ ತಮಹಂ ಬ್ರೂಮಿ ಬ್ರಾಮ್ಹಣಂ "

▲ **ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವನು;ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗ, ನರಕವನ್ನು ನೋಡುವವನು; ಜನ್ಮ ರಾಹಿತ್ಯ ಹೊಂದಿದವನು ; ದಿವ್ಯಾಜ್ಞಾನ ಪಾರಾಯಣನು, ಮುನಿ, ಕೃತಕೃತ್ಯನಾದವನನ್ನು ನಾನು 'ಬ್ರಾಹ್ಮಣ' ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.**

"ಮಾಯೆ"



"ಮಾಯೆ" ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ–

"ಯಾ ಮಾ ಸಾ ಮಾಯ"

ಯಾ=ಯಾವುದು

ಮಾ=ಇಲ್ಲವೋ

ಸಾ=ಅದು (ಅದನ್ನು)

ಮಾಯಾ =ಮಾಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ,"ಯಾವುದು ಇಲ್ಲವೋ," "ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿಕತೆ ಇಲ್ಲವೋ", ಅದಕ್ಕೆ "ಮಾಯೆ" ಎಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಎರಡೇ.

1) ಸಾವು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ; 2)ನಾನು ಬೇರೆ, ನೀನು ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ.

"ಸಾವು" ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ಇರುವುದೆಲ್ಲ, ಆದಿ ಅಂತ್ಯ ಇಲ್ಲದ ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರಮ! "ಸಾವು" ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನೆ "ಮಾಯೆ" ಯಿಂದ ಹೊರಬಂದವನು! ಹಾಗೆಯೇ "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ", "ತತ್ವಮಸಿ", ಅಂದರೆ "ನಾನೂ ಅದೇ", "ನೀನೂ ಅದೇ" ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನೆ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದವನು. "ಮಮಾತ್ಮ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮ" ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನು 'ಮಾಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂಧವನು",

1. "ದೇಹಾತ್ಮ ಭ್ರಾಂತಿ" ಇರುವವನೆ "ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದವನು".

2. "ದೇಹಾತ್ಮ ಭ್ರಾಂತಿ" ಎಂದರೆ ದೇಹವೇ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿಯುಳ್ಳವನು.

3. "ಆತ್ಮವೇ ದೈವ" ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನ ಇರುವವನೇ "ಮಾಯೆಯಿಲ್ಲದವನು".

▲ **ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ ದೇಹಾತ್ಮ ಭ್ರಾಂತಿ ತೊಲಗುತ್ತದೆ.**

▲ **ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಮಮಾತ್ಮ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.**

"ಅನ್ನಮಯ್ಯ"



ಅನ್ನಮಯ್ಯ ದೊಡ್ಡ ಯೋಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಜ್ಞಾನಿ. ಅದರಿಂದಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ – ನೋಡುವ ನೋಟವೊಂದು ನೋಡುವ ಗುರಿಯೊಂದು, ಎರಡೂ ಸೇರಿದರೆ ದೈವವೇ ಸತ್ಯ !"

'ನೋಡುವ ನೋಟ' ಅಂದರೆ 'ಒಳನೋಟ' ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ 'ನೋಡುವ ಗುರಿ' ಎಂದರೆ, 'ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ'ವೆನ್ನುವ ಗುರಿ. ಎರಡೂ ಸೇರಿದರೆ, ಅಂದರೆ 'ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ' ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದಾಗ 'ದೈವದಿಂದ ಕೂಡಿ ' ಅಂದರೆ ಆಗ ನಾವೇ ದೇವರು'

"ಭಾವವೇ ಜೀವಾತ್ಮ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪರಮಾತ್ಮ;

ತಾನು ಮನೋಗೋಚರನು ದೈವವೇ ಆಗುವನು!"

ನಾನು ಎನ್ನುವ ಭಾವವೇ ಜೀವಾತ್ಮ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವನು ಪರಮಾತ್ಮನು, ಅನಂತ ಕೋಟಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ನೋಡಬಲ್ಲ ಮನೋ ಗೋಚರನಾದವನು ದೈವವೆನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ!

ಅನ್ನಮಯ್ಯ ಹೇಳಿದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೂಕ್ತಿಗಳು :

▲ **"ಕಾಯದ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಗಣಿಯಿದೆ". (ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತು ನಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ)**

▲ **"ಯೋಗೀಂದ್ರರಿಗೆ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ" (ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಗಮನಿಸಿದರೆ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ)**

"ಕಾಸ್ಟಾನೇಡಾ /ಡಾನ್ ಯುವಾನ್"

ಆಧುನಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞದಲ್ಲಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಕಾಸ್ಟಾನೇಡಾ/ಡಾನ್ ಯುವಾನ್‌ರು. **ಡಾನ್ ಯುವಾನ್‌ರು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಸೂತ್ರ :**

ಜಿಜ್ಞಾಸುವು ಮುಮುಕ್ಷುವಾದಾಗ ಅಚಿರಕಾಲದಲ್ಲೇ ಆತ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಸಾಧನ ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಕೊನೆಗೆ 'ದ್ರಷ್ಟ' ಆಗುತ್ತಾನೆ.

- ಜಿಜ್ಞಾಸು (apprentice)\
- ಮುಮುಕ್ಷು (warrior)
- ಜ್ಞಾನಿ (knower)
- ದ್ರಷ್ಟ, (seer) "ಋಷಿ"

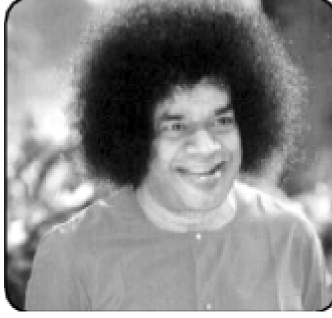
"ಜಿಜ್ಞಾಸು" ಎಂದರೆ ಸತ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕೃತ ನಿಶ್ಚಯನಾದವನು. "ಮುಮುಕ್ಷು" ಎಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ಸತ್ಯಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮಗ್ನನಾಗಿರುವವನು.

"ಜ್ಞಾನಿ" ಎಂದರೆ ಸತ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು.

"ದ್ರಷ್ಟ", "ಋಷಿ", ಎಂದರೆ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ಉಳ್ಳವನು.

▲ **ಡಾನ್ ಯುವಾನ್ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಆತನ ಇತರ ಗುರುಗಳ ಸಹಚರರ, ಯೋಗ ಸಿದ್ಧರ ಕುರಿತು ಅವರ ಪರಿಪಕ್ವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು ಆತನ ಶಿಷ್ಯ ಕಾರ್ಲ್ಸ್ ಕಾಸ್ಟಾನೇಡಾ ಬರೆದ ಅದ್ಭುತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಓದಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.**

"ಮೂರು ಅಡಿ"



"ಭೂಲೋಕ, ಭುವರ್ಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ" ಎನ್ನುವ ಮೂರು ಅಡಿಗಳನ್ನು ವಾಮನ ಬಲಿಚಕ್ರವರ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು. "ಭೂಲೋಕ" ವೆಂದರೆ, ಏನೆಂದರೆ?

ನಮ್ಮ ಶರೀರವೇ "ಭೂಲೋಕ" ಇದನ್ನೇ ಕೆಲವರು "ಪ್ರಕೃತಿ " ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಮನಸ್ಸೇ "ಭುವರ್ಲೋಕ". ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ "ಸುವರ್ಲೋಕ ".

"ಬಲಿ" ಎಂದರೆ "ತೆರಿಗೆ" ಅಥವಾ "ಸುಂಕ". (ಟ್ಯಾಕ್ಸ್)

ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಗೆ ತೆರಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಅಲ್ಲವೇ!

ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧವಾದವುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ತೆರಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ, ಬಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಕಟ್ಟಿದ ಸುಂಕವೇನು?

ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಧಾರೆಯೆರೆಯುವುದು.

ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿನ ಕಥೆಗಳು ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನ ಒಂದು ಪಾದ ಭೂಲೋಕವೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿತಂತೆ!

ಎರಡನೆಯ ಪಾದ ಆಕಾಶವನ್ನೆಲ್ಲ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿತಂತೆ!

ಮೂರನೇಯ ಪಾದ ಬಲಿಚಕ್ರವರ್ತಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಇಟ್ಟನಂತೆ!

ಅಂದರೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ಶಾರೀರಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಿದನೆಂದು ಅರ್ಥ.

▲ **ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ತಾನೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು. ಇದೇ ಇದರ ಅಂತರಾರ್ಥ.**

– ಸತ್ಯಸಾಯಿ
(ಸನಾತನ ಸಾರಥಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 94)

"ಗೋಥೇ"



"ಮರಣಿಸುವುದು, ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುವುದು" – ಎನ್ನುವ ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರಮದ ಧರ್ಮದ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಷ್ಟು ಕಾಲ ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗಮ್ಯ ತಿಳಿಯದ ಅತಿಥಿಗಳು" ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ!

"ನಿಮಗೆ ಸಾವಿಲ್ಲ! ನೀವು ಸತ್ತರೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ! –ಇದು ಅರಿತು ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಮಹಾರಾಜರಂತೆ ಜೀವಿಸಿ!" ಎನ್ನುವುದು ಆತ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂದೇಶ.

▲ ಗೋಥೇ ಜರ್ಮನಿ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ಪಂಡಿತ, ಆಧುನಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು.

ಪಾಪದ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡುವವರು ನರಕಕ್ಕೆ, ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡುವವರು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಪರಿನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

–ರಿಚರ್ಡ್‌ಬಾಕ್

“ಜಲಾಲುದ್ದಿನ್ ರೂಮಿ”



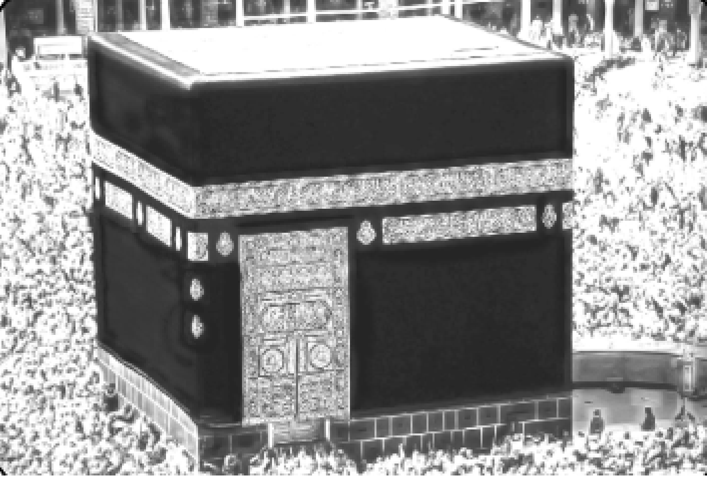
ಪರ್ಷಿಯ ದೇಶೀಯರಾದ ಜಲಾಲುದ್ದಿನ್ ರೂಮಿ ದೊಡ್ಡ ಸೂಫಿ ಮಾಸ್ಟರ್! ಅವರು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಯ :

"ನಾನು ಖನಿಜವಾಗಿ ಮರಣಿಸಿ ಗಿಡವಾಗಿ ಬದಲಾದೆನು ; ಗಿಡವಾಗಿ ಮರಣಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದೆನು ;ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಮರಣಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಅವತರಿಸಿದೆನು; ಮತ್ತೇ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಭಯಪಡಬೇಕು? ಸಾಯುವುದರಿಂದ ನಾನು ಯಾವಾಗ ನಷ್ಟ ಹೊಂದಿದೆ? ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಜನಿಸುತ್ತೇನೆ ; ಮರಣಿಸಿ ದೇವತೆಯಂತೆ ದೇವಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ;ಅಲ್ಲಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಊಹಿಸಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವೆನೇನೋ!"

- **ಎಷ್ಟೊ ಜನ್ಮಗಳು! ಮತ್ತೇಷ್ಟೋ ಲೋಕಗಳು!ಎಷ್ಟೋ ಅನುಭವಗಳು!**
- **‘ಜೀವನ’ ಎನ್ನುವುದು ಅನಂತವಾದ, ಶಾಶ್ವತವಾದ, ಪರಿಧಿಗಳು ಇಲ್ಲದ, ವಿನೋದ, ವಿಜ್ಞಾನ ಯಾತ್ರೆ!**

– ಇದು ರೂಮಿ ಜೀವನ ಅನುಭವಸಾರ.

"ಮಹಮ್ಮದ್"



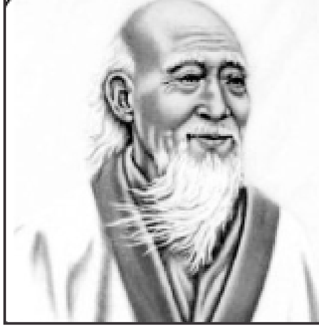
"ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಗಿಡಗಳಂತೆ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಅಲ್ಲಾಹ್ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ;ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ ;ಹೊಸದಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕರೆತರುತ್ತಾನೆ. " ಖುರಾನ್ (ಸುರಾ :71:17–18)

"ನಾವು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ" –ಎನ್ನುವ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇದರ ಅಂತರಾರ್ಥ!

ಮಹಮ್ಮದ್ ಮಕ್ಕಾ ಪಟ್ಟಣ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ 'ಹೀರಾ ' ಎನ್ನಲ್ಪಡುವ ಬೆಟ್ಟದ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದನು;ಆಗ ಗ್ಯಾಬ್ರಿಯೆಲ್ ಎನ್ನುವ ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಪರಿಶೋಧಿಸಿದನು!

▲ **ಮಹಮದ್ ಒಬ್ಬ ಮಹಯೋಗಿ, ಮಹಾ ಪ್ರವಕ್ತ.**

"ಚುವಾಂಗಟ್ಟು"



ಚೀನಾ ದೇವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಋಷಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ "ಚುವಾಂಗಟ್ಟು" ಆತ ಹೇಳಿದ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತಿಗಳು :

'ಜೀವನ' ಇದೆ ಎಂದರೆ 'ಸಾವು' ಇದೆ ;ಹಾಗೆಯೇ 'ಸಾವು' ಇದೆಯೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ 'ಜೀವನವೂ' ಇರುತ್ತದೆ." ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಮಾತ್ರ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ! ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ"

"ಉತ್ತಮ ಪುರುಷ ಯಾರಾದರೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೇ!

ಆತನಿಗೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ;ಅಂತಹವರನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಲಾಭ ನಷ್ಟಗಳೇನೂ ಮಾಡಲಾರವು."

"ಜನನ ಮರಣ ಚಕ್ರದ ಕುರಿತು, ಕಾಲದ ಕುರಿತು ಶುಭಾಶುಭಗಳ ಕುರಿತು ಮರೆತು ; ಅನಂತ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ"

"ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಿಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮೊದಲು ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು."

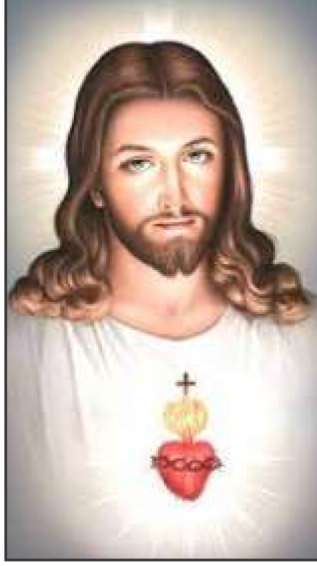
"ಜ್ಞಾನಿಗಳು, 'ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೇರೆ, ತಾವು ಬೇರೆ, 'ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು."

"ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ನಾಶ ವಿದೆ ಹೊರತು ಆತ್ಮ ನಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ;"

"ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆ ಆದರೆ ನಿಜವಾದನಾಶನ ಇಲ್ಲ"

▲ **"ಚುವಾಂಗ್ ಟ್ಟು", "ಲಾವೋಟ್ಟು" ರಂತಹ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಓದಿದರೇನೇ ಸುಜ್ಞಾನ**

ಜೀಸಸ್



"ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಲೋಕಗಳಿವೆ" ಜಾನ್ (14:2)

"ನೀವು ಪರರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುವಿರೋ, ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ನಿಮಗೂ ಪರರಿಂದ ಅದೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ." ಮಾರ್ಕ್ (4:21)

"ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಲಭಿಸುವುದೋ, ಆಗಲೇ ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಸಮುದಾಯವೆಲ್ಲಾ ತೇಜೋ ವಂತವಾಗುತ್ತದೆ" ಲೂಕಾ (2:34–37)

"ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಬೇಡ : ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವ ಲೋಕಗಳ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು" ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ (6:519:20)

▲ **ಏಸುಪ್ರಭು ಹೇಳಿದಂತೆ ಜೀವಿಸೋಣ ಮತ್ತೇನು ಬೇಡ!**

ಜೊರಾಸ್ಟರ್



ಜೋರಾಸ್ಟ್ರಿಯನ್ ಮತ ಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಜೊರಾಸ್ಟರ್ ಮಹಾ ಋಷಿ, ಮಹಾದ್ರಷ್ಟ!

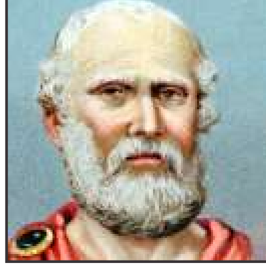
ಆತ ಹೇಳಿದ ಮುತ್ತಿನಂತಹ ಮಾತು : "ನಿಮಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ (ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ) ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರಬೇಕು :ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ, ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ 'ಆತ್ಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ' ಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗದಿರಿ!"

ಮತ್ತೊಂದು ಮುತ್ತಿನಂತಹ ಮಾತು :

"ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಎನ್ನಲ್ಪಡುವ ನದಿ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ :ನಿಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿ." ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗತ ಜನ್ಮಗಳ ಕುರಿತು, ಪೂರ್ಣಾತ್ಮದ ಕುರಿತು, ಪರಿಶೋಧಿಸಿ"–ಎನ್ನುವುದೇ ಜೊರಾಸ್ಟರ್ ಸಂದೇಶ.

- ▲ **ಜೊರಾಸ್ಟರ್‌ರಂತಹ ಆಚಾರ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಸುವ ಪರಮಸತ್ಯಗಳು; ಅವುಗಳೇ ಪರಮ ಆಚಾರಗಳು.**
- ▲ **ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದು 'ಆಚರಣೀಯ', ಅದೇ 'ಆಚಾರ' !**

ಪ್ಲೇಟೋ



ಪ್ಲೇಟೊ ಕ್ರಿ. ಪೂ.5 ನೇಯ ಶತಾಬ್ದಿಯ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ಸಾಕ್ರೆಟಿಸ್ ಶಿಷ್ಯ.

ಕೆಲವು ಪ್ಲೇಟೊ ಸೂಕ್ತಿಗಳು:

☛ "ಭಗವಂತ" ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿರುವ ವಿವೇಕ –ಬುದ್ಧಿ

☛ "ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅಮೃತತ್ವವಿದೆ"

☛ "ಮನುಷ್ಯನು ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತಲೆಯವರೆಗೂ ಮುಳುಗಿ ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನು; ಆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ –ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಇರುವುದು".

☛ "ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೇವಲ ತೇಜಸ್ಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ."

☛ "ಸೂರ್ಯನು ಅಮೃತಮಯನಾಗಿರುವ ಸಜೀವಮೂರ್ತಿ"

☛ "ಜೀವಯಾತ್ರೆಯ ಉದ್ದೇಶ ದಿವ್ಯತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು; ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುವುದು."

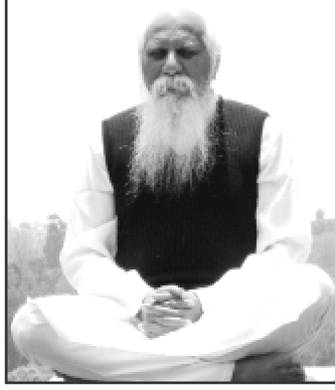
☛ "ಆತ್ಮವು ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದೆ; ಶರೀರ ಒಂದು ಉಪಾಂಗ;ಅನುಷಂಗಿಕ ಕೂಡಾ ;ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿ ಇರದ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ."

☛ "ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವ ಸ್ಮೃತಿಗಳೇ."

☛ ಮನುಷ್ಯ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಿ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಜಲಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ."

▲ **ಪ್ಲೇಟೊ ಬರೆದ "ರಿಪಬ್ಲಿಕ್ ಡೈಲಾಗ್ಸ್" ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಮುಕ್ಷು ಓದಬೇಕು! ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸ ಎನ್ನುವುದು ಅಸಂಭವ !**

"ಜೀವನ ಪರಮಾರ್ಥ"



ಈ ಜೀವನ ಇರುವುದು...

ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು!

ಸಕಲ ಕಲೆಗಳನ್ನು, ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು!

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ಷುಣ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು!

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಮೀರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

ಆದ್ದರಿಂದ, ಜೀವನ ಪರಮಾರ್ಥಗಳು –ನಾಲ್ಕು :

- ▲ **ಭುಕ್ತಿ –––––ವಿಷಯಾನಂದ ಮೂಲಕ**
- ▲ **ರಕ್ತಿ –––––ಕಲೆಗಳು, ಆಟ,ಪಾಠಗಳ ಮೂಲಕ**
- ▲ **ಮುಕ್ತಿ –––––ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ**
- ▲ **ಶಕ್ತಿ –––––ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ**

- ▲ **ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಶಿಸದೆ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಾರ.**
- ▲ **ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದು ಬಂದರೂ ಹೋದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಜೀವಿಸಲಾಗುವುದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಾರ.**

– ಬ್ರಹ್ಮಶ್ರೀ ಪತ್ರೀಜಿ

“ಕನ್ಫ್ಯೂಷಿಯಸ್”



“ಕನ್ಫ್ಯೂಷಿಯಸ್ 6ನೆಯ ಶತಾಬ್ಧಿಯಃ. ಬಿ.ಸಿ. ನಾಟಿ ಚೈನಾ ದೇಶದ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿ.”

ನಿಮ್ಮ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಂದರೆ ಮೊದಲು ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟುಂಬಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ‘ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜೀವನ’ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ, ಮೊದಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ‘ಮಾಂಧ್ಯ’ತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು;ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ’ಶ್ರದ್ಧೆ’ ’ದೀಕ್ಷೆ’ ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ; ಶ್ರದ್ಧೆ ದೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇಕೆಂದರೆ, ‘ಜ್ಞಾನ ವಿಸ್ತರಣೆ’ ಆಗಬೇಕು; ಜ್ಞಾನ ವಿಸ್ತರಣೆ ಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಶೋಧಿಸುವಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ"––ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

1. “ವಸ್ತುತತ್ವ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ವಿಸ್ತರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.”
2. “ಜ್ಞಾನ ವಿಸ್ತರಣೆ ಮೂಲಕವೇ ಶ್ರದ್ಧೆ, ದೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ”.
3. “ಶ್ರದ್ಧೆ, ದೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಕುಂಠಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂಧ್ಯತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.”
4. “ಬುದ್ಧಿಮಾಂಧ್ಯತೆ ಹೋದರೇನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜೀವನ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.”
5. “ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ, ಕುಟುಂಬಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.”
6. “ಕುಟುಂಬಗಳು ಸರಿಹೋದರೆ, ರಾಜ್ಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.”
7. “ರಾಜ್ಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಶ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.”
8. “ಆಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಶದ ಉನ್ನತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಾರಬಲ್ಲರು.”

▲ **ಈ ಎಂಟು ಅಂಶಗಳ ಸಾರವನ್ನು "ದಿ ಗ್ರೇಟ್ ಲರ್ನಿಂಗ್ " ಅಂದರೆ, ಮಹಾಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.**

“ಸದಾನಂದಯೋಗಿ”



ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದು ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡರು ಅಂಬರ ಭೂಷಣಾದಿಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟರೂ, ಕನ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದರೂ ಹೆತ್ತ ಮಗಳನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾಡಿದರೂ, ಸಕಲ ಬಂಧುನಾಪ್ತಾರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಟಿಸಿದರೂ, ಬ್ರಹ್ಮವೇತ್ತರಿಗೆ ಯಾವ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯು ಇಲ್ಲ"

ಯಾವ ಕೆಲಸ ಶುರುಮಾಡಿದರೂ ಮೊದಲು ಇದು ನ್ಯಾಯವೇ? ಅನ್ಯಾಯವೇ? ಕ್ರಮವೇ ಅಕ್ರಮವೇ? ಶುಭವೇ?ಅಶುಭವೇ? "ಎಂದು ಮೊದಲು ಚಿಂತಿಸಿ ಆ ನಂತರ ನ್ಯಾಯವಾದದ್ದು, ಸಕ್ರಮವಾದದ್ದು, ಶುಭವಾದದ್ದು ಆದರೆ ಧೃಢಚಿತ್ತದೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು ;ಸಾವಿಗೂ ಭಯ ಪಡಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾ,

"**ಮಾಡು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಡಿ** "ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

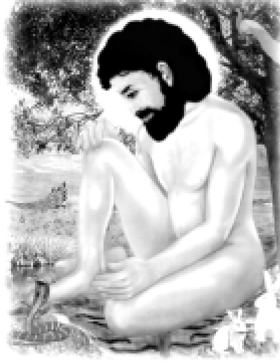
"ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಕೋರಬಾರದು, ಇರುವುದನ್ನು ಬೇಡವೆನ್ನಬಾರದು;ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಂಭ್ರಮ ಪಡಬಾರದು ; ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ಅಯ್ಯೋ! ಹೋಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು!"

-- ಸದಾನಂದ ಯೋಗಿ

ಅನ್ಯಾಯ, ವಿಷಾದ ಎನ್ನುವುದು ಇವೆಯೆಂದು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿ ನಂಬಿದರೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಅಜ್ಞಾನ ನಿಮಗೆ ಇದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ.

----ರಿಚರ್ಡ್ ಬಾಕ್

"ಯೋಗಿ ವೇಮನ"



ಉತ್ತಮ ಗುರುಗಳು

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗುರುಗಳ ಕುರಿತು ವೇಮನ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

"ತಿಳಿಯದ ಗುರು ಕರ್ಮ ಸಂಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ--

ಮಧ್ಯಮ ಗುರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ---

ಉತ್ತಮನು ಯೋಗ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಕಟ್ಟುವನು---

ವಿಶ್ವಧಾಭಿರಾಮ ಕೇಳು ವೇಮ!"

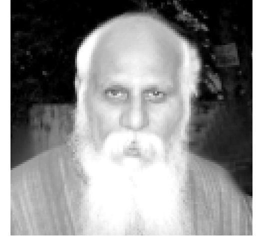
ಮೂರ್ಖ ಗುರುಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ "ಕರ್ಮ" ಗಳು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಕರ್ಮಗಳು" ಎಂದರೆ "ಬಾಹ್ಯಪೂಜೆಗಳು" ಎಂದರ್ಥ.

ಮಧ್ಯಮ ಗುರುಗಳು ಮಂತ್ರ ಉಪಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ ;ಅದನ್ನೇ ಪರಮಾಯೋಗವೆಂದು ಪ್ರವಚನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಗುರುಗಳು ಧ್ಯಾನ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಬೋಧೀಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಪೂಜೆಗಳು ಮಾಡುವುದು ಮೂರ್ಖತೆ; ಮಂತ್ರ ಜಪ ಮೂರ್ಖತೆಯಲ್ಲ ಹಾಗೆಂದು ಪರಮ ಯೋಗವೂ ಅಲ್ಲ!ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರವೇ!

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ



ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ?

'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ 'ಪ್ರಾರ್ಥನೆ' ಯಲ್ಲ! 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ 'ನಾಮಸ್ಮರಣೆ' ಯಲ್ಲ!'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ 'ಮಂತ್ರ ಜಪವಲ್ಲ'! 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ!' 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ' ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸಿದ 'ಆನಾಪಾನಾಸತಿ'

"ಸತ್ಯ"

ನಮ್ಮ ಜನ್ಮವನ್ನು ನಾವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉದ್ಧರಿಸಲಾರರು!ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಲೋಕಗಳಿವೆ. ನಾವು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 'ಯಾತ್ರಿಕರು'.

"ಸಾವು"

ಮರಣಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು! 'ಸಾಯುವುದು'ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಸಾಯುವುದು ಎಂದರೆ, ನೂತನ ಪ್ರಪಂಚ ಸೇರುವುದು.

"ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ"

ಅವರ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅವರೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ಜ್ಞಾನ"

ಎಲ್ಲರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸಮಯವನ್ನು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಣುವಿನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವಿರುವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

– **ಪತ್ರೀಜಿ**



ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು-560 066.
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, 9449695503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಸ್.ಎನ್. 80500 82689

ಶ್ರೀ ರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1.	ಅಹಿಂಸೆ & ಶಾಖಾಹಾರ	ರೂ. 20
2.	ನವವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು	ರೂ. 40
3.	ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಮಾನವಾಹಾರ	ರೂ. 20
4.	ಧ್ಯಾನ	ರೂ. 60
5.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ	ರೂ. 30
6.	ಭಾಗವತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ	ರೂ. 30
7.	ಶಿರಿಡಿ ಸಾಯಿ ಸಂದೇಶಗಳು	ರೂ. 30
8.	ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ	ರೂ. 100
9.	ಜೀವನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳು	ರೂ. 60
10.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ ಕ್ರಾಂತಿ	ರೂ. 40
11.	ಸಂಘಂ ಶರಣಂ ಗಚ್ಛಾಮಿ	ರೂ. 300
12.	ತುಳಸಿ ದಳ (I)	ರೂ. 200
13.	ತುಳಸಿ ದಳ (ii)	ರೂ. 220
14.	ಆಶ್ಚರ್ಯ....ಆಶ್ಚರ್ಯ	ರೂ. 40
15.	ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗ	ರೂ. 70
16.	ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ	ರೂ. 70
17.	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ	ರೂ. 70
18.	ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ	ರೂ. 90
19.	ಗೈಡಿಂಗ್	ರೂ. 100
20.	ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೇನು?	ರೂ. 50
21.	ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ	ರೂ. 70
22.	ಜ್ಞಾನ ಕುಸುಮಗಳು	ರೂ. 90
23.	ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ	ರೂ. 40
24.	ಆತ್ಮವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವೇ ಇಲ್ಲ	ರೂ. 40
25.	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ	ರೂ. 40
26.	ಭಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಿ	ರೂ. 30
27.	ಧ್ಯಾನ ತರಂಗ	ರೂ. 40
28.	ಜ್ಞಾನ ಯುಗ	ರೂ. 60
29.	ಸೇತು ವಿಜ್ಞಾನ	ರೂ. 40
30.	ಮರಣಿಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮರಣಿಸಬೇಕು	ರೂ. 130
31.	ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು	ರೂ. 40
32.	ನಾವು ಇಹಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ? ಪರಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ?	ರೂ. 40
33.	ಆಲೋಚಿಸಿ	ರೂ. 70
34.	ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗ	ರೂ. 60
35.	ಸತ್ಯ	ರೂ. 40
36.	ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	ರೂ. 40
37.	ಚಕ್ರಗಳು	ರೂ. 30
38.	ಭೂತದಯೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವ	ರೂ. 80

"ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ"

ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ .. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ..
ಕೈಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು .. ಕಣ್ಣೆರೆಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ..
ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿರುವ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನೇ ..
ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿ .. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು!

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು....
ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು
ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ
ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ)
1534/1, ಒಂದನೇ ಮಹಡಿ 26ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ
9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 069
ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಕರೆಮಾಡಿ : 9448883872; 9901598073



ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯೇ "ಮುಕ್ತಿ" ಅಥವಾ ನಿರ್ವಾಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
ವಿವಿಧ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದೇ... ಹೊರಬೀಳುವುದೇ 'ನಿರ್ವಾಣ'.
ಶಾರೀರಕ ಪರವಾದ ನೋವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವುದೇ ನಿರ್ವಾಣ.
ಮಾನಸಿಕ ಪರವಾದ ರುಜಿನಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು, ಗೊಂದಲಗಳು, ಭಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದೇ ನಿರ್ವಾಣ.
ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು 'ನಿರ್ವಾಣ' ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.
ಯಾವಾಗ ಈ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ....ಆಗ ನಾವು ನಿರ್ವಾಣ ಹೊಂದಿದಂತೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಸಾಧನೆ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಈ ಮೂರು ವಿಧಗಳ ಸಾಧನೆಗಳೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ...ಅಂದರೆ ನಿರ್ವಾಣಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗಗಳು.

---ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ

ರೂ 50/-

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ
ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ
https: //www.youtube.com/pmckannada • www.meditationeverywhere.org • www.pssmovement.org

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್,
ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 066
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, 9449695503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್.ಎನ್. + 91 80500 82689